

SMARTHEART
Herzfrequenzmonitor
mit Sensorglas (TOL)
und Vibrationsalarm
Modell: SE102/SE102L
Herzfrequenzmonitor
mit Sensorglas (TOL)
Modell: SE102L
BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

Einleitung	3
Hauptmerkmale	4
Vorderansicht	4
LCD-anzeige.....	5
Erste schritte	6
Die uhr einschalten (nur bei erstmaliger verwendung)	6
Tragen des brustgurts	6
Übertragungssignal	7
Umschalten zwischen betriebsmodi	9
Uhr / alarm / tastenton / sensorglas	10
Alarm	11
Tastenton.....	12

Sensorglas ("tap-on-lens" – patent angemeldet)	12
Herzfrequenzgrenzen / warnsignal	13
Sveglia	16
Zielaktivität.....	14
Maximale / untere / obere herzfrequenz.....	15
Herzfrequenzalarm	15
Benutzerdaten	16
Aktivitätsstufe	17
Fitnessindex	18
Stoppuhr	20
Daten bei ausführung der stoppuhr anzeigen	20
Prozentsatz des herzfrequenz-messwertes	21
Hintergrundbeleuchtung / tastensperre	22
Batterien.....	22
Trainingsinformation	25
Wie sie der herzfrequenzmonitor unterstützt.....	25
Trainingstipps	26
Warnhinweise und pflegeanleitungen	27
Aktivitäten im freien und im wasser	29
Technische daten	30
Über oregon scientific	31
EG-konformitätserklärung.....	31

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den Herzfrequenzmonitor von Oregon Scientific™ ***SE102 & SE102L entschieden haben.**

* SE102 = Herzfrequenzmonitor mit Sensorglas (TOL) und Vibrationsalarm

SE102L = Herzfrequenzmonitor mit Sensorglas (TOL)
(TOL- Patent angemeldet)

HINWEIS Halten Sie bitte diese Anleitung bereit, wenn Sie Ihr neues Produkt verwenden. Sie enthält praktische Schritt-für-Schritt-Anweisungen sowie technische Daten und für Sie wichtige Warnhinweise.

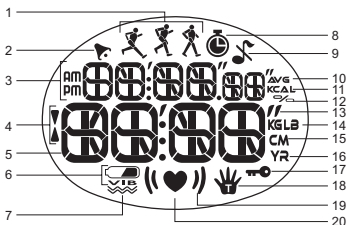
HAUPTMERKMALE

VORDERANSICHT







1. **Sichtscheibe mit Sensorglas ("Tap-On-Lens" - Patent angemeldet):** Darauf tippen, um einen vorgegebenen Anzeigemodus einzublenden
2. **HR:** HF-Modus aufrufen; Herzfrequenzanzeige wechseln
3. **MODE:** Auf anderen Anzeigemodus umschalten
4. **ST / SP / +:** Stoppuhr starten / beenden; Einstellung ändern
5. **☹ / 🔒:** Hintergrundbeleuchtung einschalten; Tasten sperren / entsperren
6. **SET:** Einstellungsmodus aufrufen; Anzeigearten der Uhreinstellung wechseln

LCD-ANZEIGE



1. Aktivitätsstufe Gehen / Joggen / Laufen
2. : Alarm ist eingestellt; blinkt bei aktiviertem Alarm
3. **AM / PM**: 12-Stunden-Uhr
4. / : Obere / untere Herzfrequenzgrenze
5. Uhrzeit / Herzfrequenz
6. / * : Schwache Batterie / Schwache Batterie bei Vibrationsalarm
7. * : Herzfrequenzalarm ist auf Vibration eingestellt
8. : Stoppuhr wird angezeigt oder ausgeführt
9. : Tastenton ausgeschaltet
10. **AVG**: Messwert der durchschnittlichen Herzfrequenz
11. **KCAL**: Maßeinheit für Kalorien
12. **%** : Prozentsatz des Herzfrequenz-Messwertes
13. **/ / //** : Britisches System für Längenmaße (Fuß und Zoll)

14. **KGLB**: Maßeinheit für Körpergewicht
 15. **CM**: Metrisches Längenmaß (Zentimeter)
 16. **YR**: Geburtsjahr des Benutzers
 17.  : Tastensperre eingeschaltet
 18.  : Tastbildschirm-Funktion aktiviert
 19.  : Herzfrequenz hat die eingestellte Grenze überschritten
 20.  : Blinkt bei Empfang eines Herzfrequenzsignals
- * nur für SE102

ERSTE SCHRITTE

WICHTIG Um die Uhr beim Training wirksam zu nutzen, d.h. Ihren Kalorienverbrauch und Ihren Fitnessindex zu berechnen, **MÜSSEN** Sie Ihre Herzfrequenzgrenzen und Benutzerdaten einstellen, wie in den betreffenden Abschnitten dargestellt.

DIE UHR EINSCHALTEN (NUR BEI ERSTMALIGER VERWENDUNG)

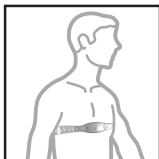
Drücken Sie 2 Sekunden lang auf eine beliebige Taste, um den LCD-Bildschirm zu aktivieren.

TRAGEN DES BRUSTGURTS

Brustgurt

Der Brustgurt zählt Ihren Herzschlag und überträgt die Daten an die Uhr.

1. Befeuchten Sie die leitfähigen Polster an der Unterseite des Brustgurts mit einigen Tropfen Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Schnallen Sie den Brustgurt um Ihre Brust und stellen Sie sicher, dass der Gurt genau unter Ihren Brustmuskeln sitzt.





TIPPS

- Um eine präzise Messung der Herzfrequenz zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass der Brustgurt über Ihrem Herzen platziert wird.
- Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In einem trockenen, kalten Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert. Das ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, wird der Herzfrequenzmodus beendet, und das Gerät kehrt zum Uhrmodus zurück.

ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Der Brustgurt und die Uhr verfügen über eine maximale Sendereichweite von 62,5 cm. Stellen Sie sicher, dass der Brustgurt nicht weiter als 10 cm von der Uhr entfernt ist, wenn die Uhr nach einem Signal des Brustgurts sucht.

SYMBOL	BESCHREIBUNG
	Blinkt, wenn ein Signal gefunden wurde
	Erscheint, wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist (ON)

Sollte das Signal schwach sein oder durch Umgebungsstörungen unterbrochen werden:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Brustgurt und Uhr.
- Verstellen Sie die Position des Brustgurts.
- Prüfen Sie, ob die leitfähigen Polster feucht genug sind, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie die Batterien. Bei schwachen Batterien kann die Reichweite geringer sein.

HINWEIS Signalinterferenzen in der Umgebung können auf elektromagnetische Störungen zurückzuführen sein. Diese können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Autobussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Fahrzeugmotoren, Fahrradcomputern, einigen motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder beim Passieren von elektrischen Sicherheitsschranken auftreten. Ihre Herzfrequenzwerte können bei Störungen instabil und ungenau werden.

UMSCHALTEN ZWISCHEN BETRIEBSMODI

Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen den 4 Betriebsmodi umzuschalten. Bei jedem Modus wird ein Textbildschirm angezeigt, der Ihnen den jeweils aufgerufenen Modus mitteilt. Der Textbildschirm wird nach 1 Sekunde automatisch durch den Hauptmodus-Bildschirm ersetzt.

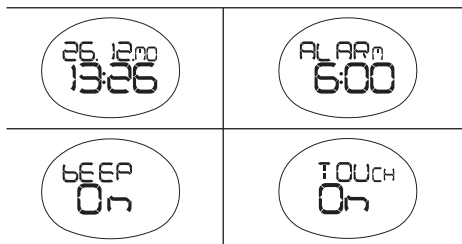
MODUS	TEXT	HAUPTMODUS
UHR		
STOPPUHR		
BENUTZER-PROFIL		
HERZ-FREQUENZ-GRENZE		

UHR / ALARM / TASTENTON / SENSORGLAS**So stellen Sie die Uhr ein:**

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **+**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: 12-/24-Stundenformat, Stunde, Minute, Jahr, Tages-Monats-Format, Monat und Tag.

**So wechseln Sie zwischen den 4 verschiedenen Anzeigearten der Uhr:**

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, um durch die verschiedenen Bildschirme zu blättern.



ALARM

So stellen Sie den täglichen Alarm ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, bis Sie zur Alarmanzeige gelangen.
3. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
4. Drücken Sie auf **+**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern.
5. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
6. Die Reihenfolge der Einstellungen ist Stunde und Minute.



So schalten Sie den Alarmton aus (OFF) und setzen ihn für den darauffolgenden Tag zurück:

Drücken Sie eine beliebige Taste.

So aktivieren / deaktivieren Sie den Alarm:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, bis Sie zur Alarmanzeige gelangen.
3. Drücken Sie auf **+**, um den Alarm ein- oder auszuschalten.
🔊 erscheint bei aktiviertem Alarm.

TASTENTON**So schalten Sie den Tastenton ein oder aus (ON/OFF):**

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, bis Sie zur Tastenton-Anzeige gelangen.
3. Drücken Sie auf **+**, um die Einstellung zu ändern.
4. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.

**SENSORGLAS ("TAP-ON-LENS" – PATENT ANGEMELDET)**

Die Sensorglas-Funktion ermöglicht Ihnen den mühelosen Zugriff auf 1 von 6 Standardmodi:

- Uhr
- % der Herzfrequenz
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Aktuelle Herz- frequenz
- Stoppuhr
- Kalorienverbrauch

Tippen Sie einfach kurz auf das Uhrenglas und Ihr Standardmodus wird 5 Sekunden lang angezeigt, bevor das Gerät zum vorherigen Bildschirm zurückkehrt.

So verwenden Sie die Sensorglas-Funktion:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhrmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **SET**, bis Sie zur Sensorglas-Anzeige gelangen, und verwenden Sie +, um **TOUCH ON** auszuwählen.
3. Halten Sie **SET** gedrückt.
4. Drücken Sie auf +, um 1 der 6 Modi auszuwählen, und anschließend **SET**, um diesen zu bestätigen.



 erscheint, wenn die Sensorglas-Funktion aktiviert ist, und blinkt, wenn die Standardanzeige eingeblendet wird.

HERZFREQUENZGRENZEN / WARNSIGNAL

So stellen Sie die untere und obere Herzfrequenzgrenze / das Warnsignal ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Herzfrequenz-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf +, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Zielaktivität (Gehen, Joggen oder Laufen), untere Herzfrequenzgrenze, obere Herzfrequenzgrenze, Warnsignal EIN / AUS, Start- und Endzeit.



HINWEIS Sie müssen die Zielaktivität zur automatischen Berechnung der unteren und oberen Herzfrequenzgrenze einstellen. Wenn Sie die Stufe der Zielaktivität oder das Alter ändern, wird Ihre obere / untere Herzfrequenz automatisch aktualisiert.

ZIELAKTIVITÄT

ZIEL- AKTIVITÄT	MHF%	BESCHREIBUNG
GEHEN	65-78%	Erhaltung der Gesundheit: Trainingsstufe mit niedriger Intensität. Sie ist gut für diejenigen geeignet, die ihr Herz -Kreislaufsystem stärken wollen.
JOGGEN	65-85%	Aerobes Training: Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
LAUFEN	78-90%	Anaerobisch: Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

MAXIMALE / UNTERE / OBERE HERZFREQUENZ

Um den größtmöglichen, gesundheitlichen Nutzen aus Ihrem Fitnessprogramm zu ziehen, ist es wichtig, vor Beginn Ihres Übungsprogramms folgendes zu kennen:

- Maximale Herzfrequenz (MHF)
- Untere Herzfrequenzgrenze
- Obere Herzfrequenzgrenze





So berechnen Sie Ihre eigenen Herzfrequenzgrenzen manuell:

MHF	MHF = 220 - Alter
UNTERE GRENZE	MHF x untere % der Zielaktivität Z.b. Zielaktivität ist GEHEN: Untere Grenze = MHF x 65%
OBERE GRENZE	MHF x obere % der Zielaktivität Z.b. Zielaktivität ist GEHEN: Obere Grenze = MHF x 78%

HERZFREQUENZALARM

Sie können den Herzfrequenzalarm im Herzfrequenz-Modus wie folgt einstellen:

SYMBOL	BESCHREIBUNG
♥	* Herzfrequenzton und Vibrationsalarm sind AUS (OFF)
((♥))	Herzfrequenzton ist EIN (ON) <ul style="list-style-type: none"> • 1 Signalton = Sie haben Ihre untere Zonengrenze unterschritten • 2 Signaltöne = Sie haben Ihre obere Zonengrenze überschritten

 	* Herzfrequenz-Vibrationsalarm ist EIN (ON)
 	* Herzfrequenzton und Vibrationsalarm sind EIN (ON)

▲ oder ▼ blinkt, wenn Sie Ihre Herzfrequenzgrenze über- oder unterschritten haben.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, wird der Herzfrequenzmodus beendet, und das Gerät kehrt zum Uhrmodus zurück.

* nur für SE102

BENUTZERDATEN

Um den größtmöglichen Nutzen aus diesem Produkt zu ziehen, müssen Sie vor dem Training Ihre Benutzerdaten einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex erstellt, und die Uhr ist in der Lage, den Grad des Kalorienverbrauchs während Ihres Trainings zu berechnen. Diese Informationen helfen Ihnen dabei, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie die Benutzerdaten ein:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Benutzerdaten-Modus zu navigieren.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.



3. Drücken Sie auf **+**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern.
4. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Aktivitätsstufe (ATH / HOB / KLE), Geschlecht (M / W), Geburtsjahr, Geburtsmonat, Geburtstag, Maßeinheit für Körpergröße (Fuß oder Meter), Körpergröße, Maßeinheit für Körpergewicht (Pfd. oder kg) und Körpergewicht. Wenn die Daten fertig eingegeben wurden, zeigt der Fitnessindex FAIR, NORMAL oder GOOD an.

HINWEIS Sie müssen Ihre Benutzerdaten eingeben, um die Funktionen der Kalorienzählung und Fettverbrennung zu aktivieren.

So zeigen Sie Ihren Fitnessindex an:

Drücken Sie auf **MODE**, bis Sie zur Anzeige der Benutzerdaten gelangen.

AKTIVITÄTSSTUFE

Die Aktivitätsstufe basiert auf der persönlichen Selbsteinschätzung Ihres Trainingspensums, das Sie regelmäßig erfüllen.

AKTIVITÄTS-STUFE	BESCHREIBUNG
KLEIN	Niedrig – Sie nehmen gewöhnlich nicht an fixen, sportlichen Freizeitaktivitäten oder Übungen teil.
HOBBY	Mittel – Sie nehmen an leichten, körperlichen Aktivitäten (wie Golf, Reiten, Tischtennis, Fitnessübungen, Kegeln, Gewichtheben oder Gymnastik) teil, und zwar 2-3x pro Woche, insgesamt 1 Stunde wöchentlich
ATHLET	Hoch – Sie nehmen aktiv und regelmäßig an schweren, körperlichen Betätigungen teil (wie Laufen, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Seilspringen) oder betreiben ein anstrengendes, aerobisches Training (wie Tennis, Basketball oder Handball).

HINWEIS Sie müssen die Aktivitätsstufe eingeben, um den Kalorienverbrauch und den Fitnessindex zu berechnen.

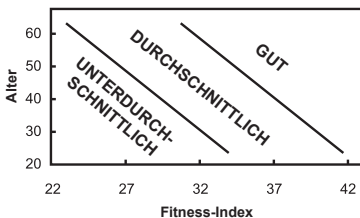
FITNESSINDEX

Die Uhr erstellt einen Fitnessindex auf der Grundlage Ihrer aerobischen Fitness. Dieser Index ist von der Fähigkeit des Körpers abhängig und begrenzt, Sauerstoff in die beim Training betätigten Muskeln zu befördern. Er wird häufig durch die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2 Max) gemessen, die als maximale Sauerstoffmenge definiert wird, die genutzt werden kann, wenn man zunehmend anspruchsvoller trainiert. Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die arbeitenden Muskeln sind

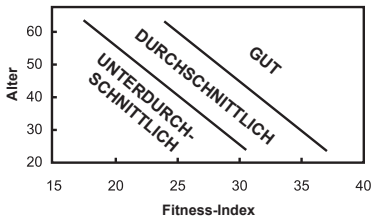
Teilfaktoren, die alle bei der Bestimmung der VO₂ Max herangezogen werden. Die Maßeinheit der VO₂ Max ist ml/kg und min.

In den nachstehenden Tabellen finden Sie eine grobe Orientierungshilfe für die Bedeutung Ihres Fitnessindex:

FITNESS-INDEX FÜR MÄNNER



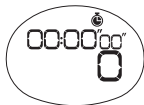
FITNESS-INDEX FÜR FRAUEN





STOPPUHR

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu navigieren.
2. Um die Stoppuhr zu starten / zu stoppen / fortzusetzen, drücken Sie auf **ST / SP**.
3. Um die Stoppuhr zurückzusetzen, halten Sie **SET** gedrückt.







Wenn die Herzfrequenzfunktion der Uhr aktiviert ist und die Benutzerdaten eingegeben wurden, wird die Zählung des Kalorienverbrauchs bei laufender Stoppuhr gestartet.

-  erscheint bei laufender Stoppuhr. Sie können die Stoppuhr ausführen, während Sie auf andere Modi zugreifen.
-  blinkt, bis Sie zum Stoppuhr-Modus zurückwechseln.

DATEN BEI AUSFÜHRUNG DER STOPPUHR ANZEIGEN

Drücken Sie auf **HR**, um bei laufender Stoppuhr durch die folgenden Bildschirmanzeigen zu blättern:

Prozentsatz der Herzfrequenz und aktuelle Herzfrequenz	
Stoppuhr und aktuelle Herzfrequenz	
Durchschnittliche und aktuelle Herzfrequenz	
Kalorienverbrauch und aktuelle Herzfrequenz	



PROZENTSATZ DES HERZFREQUENZ-MESSWERTES

Der Prozentsatz des Herzfrequenz-Messwertes wird aus Ihrer aktuellen Herzfrequenz und der MHR berechnet: $\frac{HR}{MHR} \times 100\%$

Je höher der Prozentsatz ist, desto mehr Arbeit muss Ihr Herz verrichten. Wenn Sie z.B. einen Wert von 80-90% erzielen, sollten Sie Ihr Training auf eine etwas bequemere Stufe herabsetzen.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG / TASTENSPERRE

So schalten Sie die Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang ein:

Drücken Sie auf . (Drücken Sie innerhalb von 3 Sekunden erneut auf , um die Beleuchtung länger als 3 Sekunden zu aktivieren).



So schalten Sie die Tastensperre ein oder aus (ON/OFF):

Halten Sie  gedrückt.  erscheint, wenn die Tastensperre aktiviert ist (ON).

HINWEIS Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn das Symbol für die schwache Batterie angezeigt wird; diese kehrt nach dem Wechsel der Batterie wieder zum normalen Betrieb zurück.

BATTERIEN

Das Produkt benötigt 2 Batterien des Typs CR2032, eine für die Uhr und eine für den Brustgurt. Beide Batterien sind bereits installiert. Die Batteriewarnanzeigen sind wie folgt:

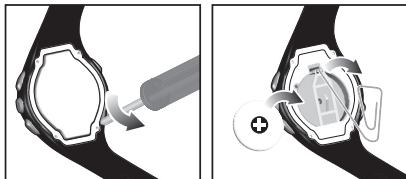
SYMBOL FÜR SCHWACHE BATTERIE	BESCHREIBUNG
	<p>Kontinuierliches Blinken: Die Batterie der Uhr ist schwach</p> <p>Periodisches Blinken: Die Batterie der Uhr ist zu schwach, um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren</p>
VIB	* Die Batterie ist zu schwach, um den Vibrationsalarm zu aktivieren
	* Die Batterien der Uhr und des Vibrationsalarms sind schwach

* Die Batterien sind üblicherweise nach einem Jahr verbraucht. Die Vibrationsfunktion verringert die Betriebsdauer der Batterie schneller als der akustische Alarm. Es wird dringend empfohlen, dass Sie sich an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle wenden, wenn Sie die Batterien wechseln müssen.

So wechseln Sie die Batterie der Uhr:

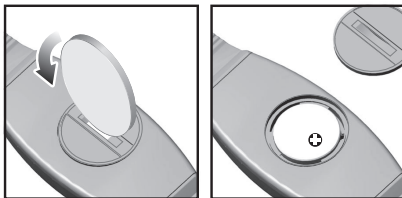
1. Öffnen Sie die Schrauben und entfernen Sie die Rückplatte.
2. Lösen Sie den Haken der Haltefeder mit einem dünnen, stumpfen Gegenstand und heben Sie diese vorsichtig an.
3. Tauschen Sie die alte Batterie und befestigen Sie die Batteriehaltefeder.
4. Bringen Sie die Rückplatte und die Schrauben wieder an.

* nur für SE102



So wechseln Sie die Batterie des Brustgurts:

1. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
2. Tauschen Sie die alte Batterie (wie dargestellt) aus und bringen Sie den Batteriefachdeckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an, bis er festsitzt.



WICHTIG

- Nicht wiederaufladbare und aufladbare Batterien müssen ordnungsgemäß entsorgt werden. Zu diesem Zweck sind spezielle Container zur Batterieentsorgung bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde bereitgestellt.

- Batterien sind bei Verschlucken äußerst gefährlich! Halten Sie diese und das Produkt daher unbedingt von Kleinkindern fern. Sollte eine Batterie verschluckt werden, müssen Sie umgehend ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Sie dürfen die mitgelieferten Batterien nicht wiederaufladen, auf andere Weise reaktivieren oder zerlegen; Sie dürfen sie nicht ins Feuer werfen oder kurzschließen.

TRAININGSINFORMATION

WIE SIE DER HERZFREQUENZMONITOR UNTERSTÜTZT

Der Herzfrequenzmonitor ist das wichtigste Instrument zur Bewahrung eines gesunden Herz- / Kreislaufsystems und ein idealer Trainingspartner. Er überwacht die Ergebnisse und zeigt sie Ihnen an. Diese helfen Ihnen bei der Beurteilung der vergangenen Leistung und helfen Ihnen Ihre Trainings zu maximieren und Ihre zukünftigen Trainingsprogramme anzupassen, damit sie die angestrebten Ziele auf eine sichere und effektivere Weise erreichen.

Während Sie trainieren, erfasst der Brustgurt Ihren Herzschlag und sendet ihn an die Uhr. Nun können Sie Ihre Herzfrequenz ansehen und basierend auf der Herzfrequenzmessung Ihre Leistung überwachen. Wenn Sie fitter werden, muss Ihr Herz weniger arbeiten und die Herzfrequenz sinkt. Der Grund hierfür ist folgender:

Ihr Herz pumpt Blut durch Ihre Lungen, um Sauerstoff zu erhalten. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut fließt dann zu Ihren Muskeln. Der Sauerstoff wird als Treibstoff verwendet und das Blut verlässt die Muskeln, kehrt zu den Lungen zurück und der Prozess beginnt aufs neue. Wenn Sie fit werden, kann Ihr Herz mit einem Herzschlag mehr

Blut pumpen. Im Ergebnis muss Ihr Herz nicht mehr so oft schlagen, um den erforderlichen Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu befördern.

TRAININGSTIPPS

Um einen maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen und sicherzustellen, dass Sie sicher trainieren, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien:

- Beginnen Sie mit einem gut definierten Trainingsziel, wie etwa abzunehmen, fit zu bleiben, Ihre Gesundheit zu verbessern oder an einem sportlichen Ereignis teilzunehmen.
- Wählen Sie eine Trainingsaktivität, die Ihnen Spaß macht, und variieren Sie Ihre Übungsaktivitäten, um unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren.
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie dann allmählich Ihr Trainingspensum, wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht. Trainieren Sie regelmäßig. Zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems werden 3x pro Woche je 20 – 30 Minuten empfohlen.
- Sie sollten sich zumindest 5 Minuten vor und nach dem Training aufwärmen bzw. abkühlen.
- Messen Sie Ihren Puls nach dem Trainieren. Wiederholen Sie diesen Vorgang erneut nach 3 Minuten. Wenn Ihr Puls nicht zur normalen Ruhezahl zurückkehrt, haben Sie möglicherweise zu schwer trainiert.
- Ziehen Sie stets Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

WARNHINWEISE UND PFLEGEANLEITUNGEN

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch:






- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese das Gerät beschädigen können. Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt nach jeder Trainingseinheit sorgfältig mit lauwarmen Wasser und einer milden Seife. Verwenden Sie das Produkt niemals in heißem Wasser und lagern Sie es nicht in feuchtem Zustand.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.

- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben.
- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.
- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltungen, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Funkfrequenz-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Zentrale warten.
- Richten Sie sich bei der Entsorgung dieses Produktes nach den örtlichen Verordnungen der Abfallbeseitigung.
- Aufgrund der technischen Druckeinschränkungen können sich die in dieser Anleitung dargestellten Abbildungen vom Original unterscheiden.
- Der Inhalt dieser Anleitung darf nicht ohne Genehmigung des Herstellers vervielfältigt werden.

HINWEIS Die technischen Daten für dieses Produkt und der Inhalt der Bedienungsanleitung können ohne Benachrichtigung geändert werden.

AKTIVITÄTEN IM FREIEN UND IM WASSER

Die Uhr ist bis 50 m wasserfest. Der Brustgurt ist spritzwassergeschützt, sollte jedoch nicht bei Aktivitäten unter Wasser getragen werden, da unter Wasser keine Übertragung der Herzfrequenz möglich ist. Die Richtlinien zur korrekten Benutzung finden Sie in der nachstehenden Tabelle.

					
	REGEN- SPRITZER USW.	DUSCHEN (NUR MIT WARMEN/ KALTEN WASSER)	LEICHTES SCHWIMMEN / in FLACHEM WASSER	TAUCHEN IN FLACHEM WASSER/ SURFEN/ WASSER- SPORT	SCHNORC HELN / TAUCHEN IN TIEFEM WASSER
Uhr 50M / 165 Fuß	OK	OK	OK	NEIN	NEIN
Brustgurt 50M / 165 Fuß	OK	NEIN	NEIN	NEIN	NEIN

Wenn Sie die Uhr für sportliche Aktivitäten im Wasser oder im Freien benutzen, vermeiden Sie es, die Tasten mit feuchten Fingern, unter Wasser oder bei heftigem Regen zu drücken, da Wasser in die elektrische Schaltung gelangen könnte.

TECHNISCHE DATEN

TYP	BESCHREIBUNG
Uhr	
Uhrzeitformat	12- / 24-Stunden
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT
Jahr	2005-2054 (autom. Kalender)
Alarm	Täglich
Stoppuhr	
Count-Up-Timer	Von 00:00:00 (Min:Sek:1/100 Sek) bis 99:59:59 (Std:Min:Sek)
Leistungsaufzeichnung	
Herzfrequenz (HR) -Alarm	* Vibrierend / akustisch / visuell
HF-Messbereich	30-240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HF- Einstellbereich	30-240 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HF- Einstellbereich	80-240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienberechnung	0-9.999 kcal
Übertragung	
Reichweite	62,5 cm – kann bei schwacher Batterie geringer sein
Wasserfestigkeit	
Uhr	50 m (keine Tastenbetätigung)
Brustgurt	Spritzwassergeschützt

Betriebsumgebung

Betriebstemperatur	5 °C bis 40 °C (41 °F bis 104 °F)
Lagertemperatur	-20 °C bis 70 °C (-4 °F bis 158 °F)

* nur für SE102

ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website (www.oregonscientific.de) und erfahren Sie mehr über unsere Oregon Scientific Produkte wie zum Beispiel Wetterstationen, Projektions-Funkuhren, Produkte für Gesundheit und Fitness, Digitalkameras, MP3-Player, DECT-Telefone und elektronische Lernprodukte für Kinder. Auf der Website finden Sie auch Informationen, wie Sie im Bedarfsfall unseren Kundendienst erreichen und Daten herunterladen können.

Wir hoffen, dass Sie alle wichtigen Informationen auf unserer Website finden. Für internationale Anfragen besuchen Sie bitte unsere Website: www2.oregonscientific.com

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass die SmartHeart Herzfrequenzmonitor (SE102/SE102L) mit den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Vorschriften der Richtlinien EMC 89/336/CE und LVD 73/23/EC übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.

